

الاتجاه الى «السمنة» في مصر فاق أى بلد آخر على وجه الأرض لماذا هذا الاتجاه الخطير؟ وكيف يمكن إيقافه عند حدود الأمان



أحد أطباء وزنا ٥٠ كيلوجراما والثالثة ٨٠ كيلوجراما
واختلفت فيما تلاحظ كتلة اللحم على الساقين

الطول	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن
الطول	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن
١٥٢ سم	٤٧ كجم	٥١ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم
١٥٧ سم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم
١٦٠ سم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم

جدول متوسط السورن للتسلسل

تتفق
سمنة غير يال
السورن ، او تلمة المسى التى تقدم
الزوار ، لو تناولها الشخص يوميا ففى
ترجع الوزن ٢٦ كيلو جرام كل سنة
وفى خلال عشر سنوات ٢٦٠ كيلو جراما
كذلك فان رجلا وزجاجة الكوكاكولا تساوى
رجل رفيف مريض ، وزجاجة البيرة مثلا
تساوى رفيف مريض كئلا . . . وتكون
نتيجة السمنة اكل الخلال ، وتزرة
اللب . . . التى تسبب العطش الشديد
والزرقعة الملهة فى شرب المياه بكميات
كبيرة .
وتقول أبحاث معهد التغذية ان تلمة
الشكرات الصغيرة التى تصاحب عادة
وتعوم الحلات حاليا فى منظم دول



السورن واحد والوزن واحد . . . واختلفت
الوزن ومما تلاحظ كتلة اللحم على الساقين

الطول	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن
الطول	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن
١٥٢ سم	٤٧ كجم	٥١ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم
١٥٧ سم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم
١٦٠ سم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم	٥٤ كجم

جدول متوسط السورن للتسلسل

اكثر من ١٨٠٠ سعر حرارى .
وهناك كتلة شبيهة بمروية من الارز
بالتسلسل . . . والوزن . . . ومما تلاحظ
هذه الكتلة تصل فيها الحرارة الى
حوالى ٢٠٠٠ سعر . . . ومثل هذه الوجبة
وحدها تطفى كل ما يحتاجه الجسم من
سرات حرارية .
وتغير صمغ ان الفرد اذا اكتسب وجبة
تغذية واحدة فقط طول اليوم سواكتفى
وجبة الغذاء او الشفاء يستلزم ان يتلقى
الوزن . . . بل العكس هو الصحيح لان
كمية الوحدات الحرارية تبد الجسم
بذخيرة اقل اذا وزعت على ٢ وجبات
خفيفة بدلا من وجبة واحدة فقط .
وجبة واحدة بطل ثلاثة
وتدلى جبرى الأطباء عدة تجارب على
الفرانز ، اتضح منها ان الفرانز عندما
تناول طعامها اليوم على ٢ مرات ظل
محتفلة بوزنها . . . ومما تلاحظ لها

انتهى معهد التغذية فى
القاهرة بعد بحث طويل الى
حقيقة هامة :

ان «السمنة» فى بلدنا
تنتشر أكثر من انتشارها فى
أى بلد آخر على وجه الأرض .
وتجمل أصنافها - بالتالى -
أقل التماس عمرا على وجه
الأرض !

حدد معهد التغذية مجموعة من المعادلات
التي فرست فى الجتمع كاسباب أساسية
وأسببية لتلك الاتجاه العلم يصور
السمنة .

فى البداية ، يصور معهد التغذية كيفية
الانتماء الى مروية الأكل .
● فالخلافات . . . الاعياد . . . الاجتماعيات
.. كلها تتم عادة حول مادة الطعام .
● والاهتمام . . . كل واحد من
تربيا تعتد انها كلما صلت على فحشر
بلان طمنا بكميات كبيرة من الطعام ،
كلا كانت صحتهم احسن . . . ومما تلاحظ
الطفل بذا صغره على اكل بكميات كبيرة
من الطعام فان شهيته للطعام تكون
اكثر عندما يكبر ، ولا يستلزم ان يتلقى
من هذه المادة . . . ما يؤدى الى السمنة
بالسمنة ، وبمروية ممتلئا لا يتم تكيف
هذه المواد فى الجسم بكميات الغذاء
الوجبة التى تساعد على حق الطعام
ما تفرزه سحر . . . بتركيبين . . . فاذ
استوى الشدة الدورية بالكل فيما لكل
الهمة الموكلة بها بالنسبة لكمية الأكل
فان الشحم يتركب فى الجسم . . . ويمكن
الى انسان ان يحتفظ بجسمه سليما فى
حالة واحدة فقط . . . وفى اذا استلزم
ان ياكل كثيرا ويهرس فى الوجبات
الغدا وبالنسبة .

الوجبات الليرة
كما نوهت الأكل ، فهناك اكتسبوه
بلى وجبة الغذاء التى تضم الارز او
الكرونة والبطيخ والمليح . . . وبسبب
سببها تجد ان بطن الارز او الكرونة
يساوى رفيف مريض ، كذلك بطيخ البطيخ
وفى النهاية تساوى هذه الكتلة ٢ ارفقة
من الموشى اقل تساوى ١٠٠٠ تسوس .
فإذا ملنا ان جيبسوع السمرات
الحرارية التى يجب ان يحصل عليها
الفرد فى اليوم الواحد ٢٠٠٠ سعر
حرارى بر فانه يكون بذلك قد استهلك
أغنى احتياجاته فى وجبة واحدة .
فما السمنة بل غيرة احتياجاته من
الضرورات الحرارية فى اليوم الواحد من

الشخص عند شرب كمية مقلقة من
السوائل .
● والسمنة . . . التى تنتج عن الانكسار
فى الأكل . وبخاصة المواد النشوية
والدهنية ، والتى تنتج ايضا من استهلاك
بعض الخبثات الجسم ، فى كائنا الحالتين
يتركب الشحم على البطن فى طبقات
كثيفة ما يؤدى الى التورخ .
● والبطن . . . او الجزء الذى يمسح
بالتورخ يعتبر من أهم اجزاء الجسم ،
لانها تحتفظ بداخلها بمطام الاجهزة الحيوية
فى جسم الانسان فان لم تكن قوية فتنفخ
تلت فى سبابة هذه الاجزة من كثير
من الاضرار .
● والبطن محتلة من الامم بجداره
من السمات المشدودة التى تنسل من
اعلى الشلوع خلف العمود الفقرى ،
ومن اسفل يطعم المحوش . هذه السمات
ذات طابع مر . . . ولهذه المرونة الهامة
الاولى ، لانها تسمح لحشوات البطن
بالتمدد والانقباض فيما لا يتحيز من مواد
غذائية وذلك باحداث ضغط خفيف عليها .
● الرجيم . . . الوسيلة المكنة
واعلن الأطباء واختصوا التغذية انه
لا يوجد سوى وسيلة واحدة للتخلص من
الوزن المتبلة . . . والرجيم . . . فى العلم
العلم صمغ ان يمر كل انسان على
نظام خاص مدى حياته . . . ويعنى الناس
يتن ان الرجيم عبارة عن علية تجويع
كاملة ، ولكن الحقيقة غير ذلك . . . اذ
المفروض ان الجسم يحتاج الى ٢٠٠٠ وحدة
حرارية فى اليوم الواحد ، ومذخخليل
من شخص الى آخر فانهم يرفعون الرقبة
والنظرة التى يقع فيها الكثيرون انهم
يخفون نسبة الحرارية التى يتناولونها
فى الطعام ، وهذا يؤدى الى حدوث مالم
سبب نقص التيتامينات والاليات المعدنية
والمواد الاخرى التى يحتاج اليها الجسم
.. وعند اتباع رجيم خاص لكل يجب ان
يهرم الانسان نفسه من اكل الارز والكرونة
والخبز . فالعلم يجب ان يحنى على
العلم الضرورية للجسم التى تسد
بالنشاط والحوية .
● ومن معهد التغذية خرجت قائمة
الطعام الخاصة بالباحثين عن الوزن
الصحيح .
● فى الاطباء : ربع رفيف مريض
صلوات وسيلد بالبيش قطعة جبن
فريش . او يستبدل بالبيش والجبن
ملاعق نول بالزيت واللبن مع كوب
شاي وقطعة واحدة من السكر .
● فى الفداء : ربع رفيف مريض مع
خضار مسلوق وكية لحم بين ١٥٠
٢٠٠ جرام مشوى او مسلوق ، ويمكن
ان يستبدل بالمع . بيفات وسلطة
خضراء وبرقالة .
● الغشاء : ربع رفيف مريض . ولين

يا يلاش
رانيو اميرال
٢٩٥
اترانستور احرر
واشياء اخرى بلسار مقلقة فى
سوق القاهرة
٩١٠٩٩٩

اليوم الخميس ٢٩ مايو
هو عر الذى تظهرك كل أسواق مع السوق الكبرى للصناعات الحربية

سيدناوى

بإستامر والمخافقات

تقدمه أكبر وأحدث الشركات الصناعية بالجمهورية

٩٩
أحدث الذبائح
من أطباق البستى
٧٠٥
وأطباق المائدة الصلبة
تباع بأعطاء خاصة بكميات كبيرة
بأعطاء خاصة بكميات كبيرة
بأعطاء خاصة بكميات كبيرة
بأعطاء خاصة بكميات كبيرة

شركة نبرا للصناعات الالكترونية
٢٣ بومست
١٢٠ جنيه نقدا
٥٠ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا

شركة البصرية لتيارة المعادى
عروض شاملة زعمت إسماعيل بترول
الفضائية وأرواح المائدة الاطفا
والصليب والاواني الاخرى
من ماركة بليكات
والاواني المائدة

الشركة العامة لطبخا الخبز والصينى
أحدث ذبائح تشكيلة
أطباق السفة والشاى
والعزوة من البرسلين
القاهر والقياست
تعرض لأول مرة
بأعطاء خاصة بكميات كبيرة

أشهر مطاعم
الشرابات
السرايا
الغنى
السرايا
السرايا

١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا

١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا

١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا
١١٥ جنيه نقدا

مکتبہ اسلامیہ

في ذكرى مولد الرسول الكريم وعلى طريق الصمود والنضال نبتل إلى المولى القدير أن يثوج بالنصر المبين كفاح شعبنا العظيم

سيارات السعودي مخترع سعودي قائمة مشاريعه في مجال الهندسة والبناء ٤٤٠٩١ ٤٤٠٩٢	مؤسسة ستراند للنظارات الطبية محسن ومطهر وأحمد محمد عمارة ستراند بناية الوقت ٢٠٧٩	شركة محمد للخدمات المنزلية في خدمة المنزل المصري ميدان سيدى محمد حمادة ٤٨٧٥٠	شركة الموبيليات الفنية عرفه ٧١ شارع شبرا بالقاهرة ٧٤٠٦٧، ٩٤٥٤٧	محمد الطيار مصنع مصر للكراسي الخشبية جانب الشرق المتاخمة من العرض الضاحى ٥٧ شارع الزهر ٩٠٦٠٩٨	ياسر عمران معرض سيارات بالقاهرة ميدان إقلا بناية الوقت ٢٣١٥
عكاوى للبحر لاجتات والساعات ٢٢ شارع طلعت حمراء وبها جواهر ٨٢٢٩٩/٨٢٢٩٨	الشرق للطباعة والنشر والادوية الكيميائية أحمد محمد في طابعات القرائن الكريم مجمع الكراسات والكتابيل ٨٢٢٩٩/٨٢٢٩٨	شركة مصانع وخدمات للمنتجات الجلدية القاهرة / طنطا / الأقصر	شركة التوزيعات العامة چيسكو القاهرة ٤٧ مدين ٧٨٣٠٨ ٤٩٩٨٩ الإسكندرية ٧٧ طريق ٢١١٦٠	مركز مروحة للحوم المحفوظة المنيرة ٩٠٥٤٧٧ ٧١٠٦ ميدان طلعت حمراء ٨٧٤٤٨ شبرا ٥٤٨٦٦	رومان أحمد مشروبات بمركز بغير التجارة ٨٦٢٩٦
مصنع نايك زويل على عبد الجواد زويل بشبرا الخيمة ٩٤٩٥٨١ ٩٤٨٤٨٩	روالى للحاصلين الجاهزة والخرابطة ٢٨ شارع من عمارة ٧٦٢٧٤	القائمة الكبريات الجديدة الملوحة ذات الجبل الكبير ٦٩ بالرباط الأورمان مجمع جميع العارض الكبريات	وتربوا... الفضالة الجديدة لوتس مجمع قوت أوتوماتيك مجمع من للصنع رأسا ٨٦٦٦٨	هيكومستار الشركة الصانع للمعادن والطلاء الادوية والمصانع الكبريات بالعباسية بالقاهرة ٨٢٢٥٧ ١٠٦٨	ملايس كادو أحمد المشروبات للبركات ٢٦ شارع عطية فاضلة ٧٩٦٢٨
مركز مصر للادوية "مصر للادوية" "سيكلام"	أحمد محمد النور صاحب مصنع للخارج للصناعة الكبرى ٩٠٩٩٥٩	فابريكة حلويات فابريكة ٧ شارع النور شارع ٩٠٥٨١٥	مكتب النقل والتوزيع محمد محمد السيد ١٩ شاميلوت بالقاهرة ٥٩٣٩٧ ٤٧٩١٧	مركز الفند اخوات	مؤسسة بغداد بغداد ٩٣١١٨
عليه ٤٦٩٢٧	ARTIZAN للديكور والموبيليا والصنوعات الجلدية للتصدير رائد الفكر العربي المنطلق في المجال العالمى			٢٣١ شارع بالقاهرة تلفازيا: آر تيزان - القاهرة ٨٢٥٠٢٥ البريد: ٨٢٥١٦٣	

سريت من حرم ليل إلى حرم كعاسرى البدر فة طاع من الظلم

أرق العروض أحدث البكرات جميع السويات	البیت الحديث المتكامل جهاز العروسة غرفة نوم * غرفة سفرة * صالونات * أنثروبومات سجاد * حطب * صيحة * فضيات طابع بالصور * كوربات * خسانات * أذان * بوقانات * سخانات ماكينات خياطة * ماكينات خياطة * ماكينات خياطة * ماكينات خياطة	بالعرض الجديد لشركة اخوان غيور تسهيلات مريحة للدفعة	٢٤٠٠ شارع عمار الدين بالقاهرة ٩١٢٨٥٥ ٩١٢٩٥٠ ٩١٣٩٣ وعمارش الشركة بمرور طار البريد: ٩١٣٩٣
--	--	--	--